




MENÚ DE ABRIL  
LICEO SOROLLA B

Curso 2020-2021

					JUEVES 1	VIERNES 2
1º					JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
2º						
		LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º	NO LECTIVO		Espirales con verduras o Gazpacho andaluz	Lentejas guisadas o Alcachofas con bacón	Crema de zanahorias o Repollo rehogadas	Sopa de picadillo o Ensalada completa
2º			Croquetas de jamón con patatas fritas o Sardinas rebozadas	Pescado a la romana con ensalada de tomate o San jacobos	Pechuga pollo empanada con patatas o Bacalao con tomate	Pescado en salsa zanahoria o Escalopines en salsa patatas
		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º		Espaguetis al horno o Guisantes	Judías blancas guisadas o Panaché de verdura	Crema de calabacín o Judías verdes rehogadas	Sopa de letras o Champiñón ajillo	Arroz tres delicias o Brócoli
2º		Ragú de pavo con verduritas o Pescado empanado con patatas	Pescado a la andaluza o Salchichas con puré de patata	Hamburguesa completa o Calamares romana	Pescado al horno con guarnición o Nuggets de pollo	Tortilla española con lechuga y tomate o Salmón plancha
		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º		Ensalada de pasta o Acelgas con pimentón	Lentejas caseras o Lombarda con piñones	Crema de calabaza o Judías verdes rehogadas	Sopa de estrellas o Coliflor con bechamel	Paella valenciana o Gazpacho andaluz
2º		Lomo plancha en salsa con patatas fritas o Atún encebollado	Pescado a la romana con tomate aliñado o San jacobos	Pechuga pollo empanada con patatas o Bacalao al pil-pil	Totilla francesa con lechuga y maíz o Sepia rebozada	Merluza empanada con ensalada o Pizza casera
		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
1º		Macarrones con chorizo o Menestra de verdura	Garbanzos a la madrileña o Guisantes con bacón	Puré de verduras o Lombarda con pasas	Arroz blanco con salsa tomate o Ensalada completa	Sopa de letras o Pisto manchego
2º		Pechuga de pollo plancha con patatas fritas o Pecado en salsa	Pescado a la andaluza con ensalada o Flamenquines	Supremas de carne en salsa barbacoa con patatas fritas o Sardinas rebozadas	Pescado en salsa de espinacas o Escalopines en salsa	Albóndigas jardineras con patatas fritas o Salmón horno
<b>POSTRES</b>		Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.				
Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomaran siempre la primera opción de cada plato del mes. A partir de 3º de Educación Primaria podrán elegir						
Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomaran Pizza casera el día que vaya en el menú.						



## VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	ENERGIA (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS CON PIMENTON	94	4	2	8
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	268	1	22	20
ALCACHOFAS CON BACON	132	4	3	11
ARROZ CON TOMATE	245	38	5	8
ARROZ TRES DELICIAS	245	38	5	8
ATUN ENCIBOLLADO	215	5	17	13
BACALAO AL PIL PIL	302	13	16	20
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	213	3	3	20
CALAMARES ROMANA	367	16	24	23
CHAMPIÑON AL AJILLO	159	1	5	15
CODITOS FRIOS ALINEADOS	241	30	5	11
COLIFLOR CON BECHAMEL	161	10	5	11
CREMA DE CALABACIN	185	35	9	1
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ZANAHORIAS	88	13	2	3
CROQUETAS DE JAMON	239	30	5	11
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	223	5	7	19
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES EN SALSA	278	0	28	18
ESPAGUETIS AL HORNO	217	29	8	7
FLAMENQUINES	292	12	23	16
GARBANZOS A LA MADRILEÑA	291	17	11	19
GAZPACHO	162	16	3	9
GUIANTES CON BACON	136	10	6	7
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
JUDIAS BLANCAS GUIADAS	271	14	11	17
JUDIAS VERDES REHOGADAS	202	8	20	10
LENTIS	282	16	11	17
LOMBARDA CON PIÑONES	165	9	4	11
LOMO PLANCHA EN SALSA	262	1	18	20
MACARRONES CON CHORIZO	285	33	9	13
MENESTRA DE VERDURAS	246	10	3	21

PLATO	ENERGIA	CARBO.	PROTEINAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS		
MERLUZA EMPANADA	265	10	18	17
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PAELLA VALENCIANA	191	27	10	5
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PATATAS FRITAS	201	8	1	18
PECHUGA DE POLLO EMPANADO	281	10	22	17
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO A LA ANDALUZA	217	6	19	13
PESCADO A LA ROMANA	166	4	15	10
PESCADO AL HORNO	167	6	17	8
PESCADO EMPANADO	210	6	15	14
PESCADO EN SALSA	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA	210	10	20	10
PISTO MANCHEGO	240	12	4	18
PIZZA CASERA	433	35	23	22
PLURE DE PATATA GUARNICION	149	17	3	7
PLURE DE VERDURAS	82	15	3	1
RAGU DE PAVO CON VERDURITAS	154	1	16	10
REPOLLO REHOGADO	48	3	1	3
SALCHICHAS	243	1	14	20
SALMÓN AL HORNO	293	0	35	17
SALMÓN PLANCHA	289	0	34	16
SAN JACOBO	344	12	14	27
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SEPIA REBOZADA	263	8	19	17
SOPA DE ESTRELLAS	162	30	5	2
SOPA DE LETRIAS	162	29	6	2
SOPA DE PICADILLO	124	18	6	3
SUPREMAS DE CARNE PLANCHA EN SALSA BARBACOA	149	4	19	6
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

## UNA BECHAMEL DE...VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeñ@s que se resisten. Puedes añadirlas a lasaña, canelones, pasteles de verduras / carne/pescado, y un sinfín de recetas.

Te sorprenderás con la textura y el sabor.

### BECHAMEL DE COLIFLOR:



Elimina las hojas de la coliflor y corta los arbolitos. Introdúcelos en una olla o en un utensilio para cocinar al vapor.

Cuécela o cocínala al vapor. Cuando esté al dente, escurre un poco el agua sobrante y tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

### BECHAMEL DE CALABACIN:

Pela el calabacín. Córtalo en rodajas /trozos grandes Cuécelo o cocínalo al vapor. Una vez esté al dente, tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

Opcionalmente puedes añadir a estas succulentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...



**ALIMENTATE Y DISFRUTA**